

Заведующий МБДОУ

д/с №18 «Одуванчик»

Л.Н. Шишацкая

«05» февраля 2026г.

**Основное (организованное) меню, сезон зимнее - весеннее**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

**1 неделя**

**05.02.2026г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4, четверг</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет с сыром	150	17,06	29,63	2,63	345	216
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	39	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	399
<b>Всего за завтрак</b>	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,29</b>	<b>34,4</b>	<b>35,59</b>	<b>516,26</b>	
<b>Обед</b>	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Фрикадельки из птицы	70	10,34	9,23	6,74	151,38	308
	Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,16	46,95	33
	Компот из сушёных фруктов	180	0,36		24,98	107,7	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,3	11,1	34,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
<b>Всего за обед</b>	<b>Всего за обед</b>	<b>540</b>	<b>18,13</b>	<b>17,44</b>	<b>74,86</b>	<b>517,89</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	150	20,24	13,90	19,79	285	237
	Ряженка	180	5,22	4,56	7,20	92	401
<b>Всего за полдник</b>		<b>330</b>	<b>25,72</b>	<b>18,46</b>	<b>28,86</b>	<b>387</b>	
<b>Итого за четвёртый день</b>		<b>1370</b>	<b>64,14</b>	<b>70,3</b>	<b>139,31</b>	<b>1421,15</b>	

Витаминизация третьего блюда – Сухая смесь с витаминами для напитка «Витошка Лайт».

Для приготовления одной порции напитка – 16 гр. смеси.